

高三学生考试焦虑干预

张慧

(宁夏回族自治区石嘴山市第三中学 宁夏 石嘴山 753000)

[摘要]随着社会的发展,科技的进步,来自各方面的竞争越来越激烈,中学生在面对升学时的压力表现得更为明显。作为高三学生来说,在复习备考阶段面临的考试焦虑问题比较严重,如果不能很好地处理不仅会对学生的学业成绩带来不好的负面作用,更会对身心健康造成不良影响。在本研究中,设计了通过团体辅导结合个体辅导的方案对高三学生考试焦虑进行干预,旨在通过合理的干预方法对高三学生考试焦虑问题产生作用,探索出对考试焦虑干预的有效因素,为学生考试焦虑干预提供新的思路。相信对即将进入高考考场的考生及其他家长都有深远意义。

[关键词] 考试焦虑; 干预措施; 团体辅导

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.704

1 研究背景

自1977年恢复高考制度至今已快整四十年。数以万计的莘莘学子通过高考这一平台进入高等学府深造,成长为社会所需的栋梁之才。近40年来的高考是万众瞩目的焦点,是十年寒窗苦读之后的一次重大检阅。

在整个的学习生涯中,当学生直面高考时,方方面面的因素导致压力非常大。有研究表明,高中学生主要的压力源是升学压力,是高考带来的压力。高考对我国的青少年来说,是人生的重要转折,关系到前途、命运的重大事件,是青少年身心健康的重要影响因素。纵观国内外的研究,存在以下的几点局限:

1、在考试心理研究领域上,以单因素研究的较多,多因素的综合研究就较少。

2、在具体问题具体对待上,多数的研究缺乏针对性和实效性。

基于对上述问题的思考,如何针对考试焦虑进行有效的干预正在成为大量研究者关注的重点。

1.2 理论意义和实践意义

1.2.1 理论意义

本文探讨高三学生在面临高考时的考试焦虑程度,旨在通过合理的干预方法对高三学生考试焦虑问题产生作用,探索出对考试焦虑干预的有效因素,为高中生考试焦虑干预提供新的思路。有助于对高三学生如何积极应考提供理论依据。同时对高中生类别的细分化研究,有利于使高中生合理心态应对考试的理论研究更全面完整。

1.2.2 实践意义

通过本研究采取的干预方法,手段及其产生结果的分析,可以很好指导工作在一线的教师,对所教学生进行分析,有问题及时发现,及时解决,使学生能有一个正确合理的应考心态。同时也有利于指导家校联动,共同努力配合助力孩子的成长。

2 高三学生考试焦虑干预方案设计

2.1 干预目标

通过对焦虑本身知识的了解,借助情绪宣泄,情绪疗法的理论及应用,配合放松训练的方法,帮助学生认识问题,合理宣泄情绪,运用适当的放松方法,最终降低学生考试焦虑水平。

2.2 方法

1、被试

本研究选取石嘴山三中为实验地点。选取该学校高中三年级两个平行班(1、3班)的学生作为被试。这两个班的学生班风班纪、教师配置、学习成绩等方面差异不大。随机指定一个班(1班)为实验组,实验组67人。另一班(3班)为控制组,控制组63人。

2、实验设计

实验组接受为期8次的考试焦虑集体辅导干预,对照组不接受任何干预。所有学生都接受前后两次测验。如表1所示。

表1 高三补习生考试焦虑干预实验设计

	前测	实验处理	后测
实验组	Q1	X	Q2
控制组	Q3	0	Q3

3、实验变量

本实验的自变量为补习班考试焦虑的干预措施,即以团体辅导为主的考试焦虑干预。对实验组进行团体辅导干预,而对控制组则不进行团体辅导干预。本实验的因变量为考试焦虑量表(TAS)分数。

2.3 实施过程

1、时间、次数及场所

(1) 辅导时间:共8周。

(2) 活动频率:实验组每周1次。

(3) 活动场所:情绪宣泄室

2、实施步骤

本研究分三步进行:实验准备、实验实施、实验处理。

实验准备:

(1) 查阅文献,构建框架,选取样本。在2017年2月份高三第一次模拟考试的前三天进行实验前测,选取并最终确定补习一班和三班为实验组与控制组。

(2) 对学生情况采用访谈的形式进行调查,了解补习生考试焦虑的来源及具体表现等方面存在的问题。访谈如下:

访谈人:本人

被访谈人:被试中考试焦虑表较突出的学生

访谈时间:第一次模拟考试结束后

资料收集:访谈时记录,访谈后整理

访谈问题举例:在参加一模考试前,你有什么紧张的表现?

你是因为担心什么让自己紧张害怕?

在考前你是如何进行复习的?

在考试期间你有什么心理感受?

现在考完,你还觉得紧张吗?

(3) 规划辅导时间,设计具体内容。

在实验前对实验组、控制组的TAS分数进行比较,数据显示考试焦虑量表分数差异不大,补习一班和三班在班主任的带班风格,班风学风,教师配置及考试成绩等方面差异不显著,故可将这两个班视为两个组。

实验实施:

采取团体辅导与个体辅导相结合的方式对实验组进行干预。团体辅导中是以班级为单位,利用班会课的时间开展。时间安排在2017年3月到2017年5月,每周一次,每次40分钟,共计辅导8次。针对重度考试焦虑学生安排个体辅导。

实验处理:

在2017年5月第二次模拟考试前一周进行后测。同时对实验组和控制组用TAS量表施测。并用访谈法后续了解辅导干预的效果。

3 结论及讨论

干预的实验结果表明:通过干预后实验组考试焦虑分数与控制组比有了较大幅度的降低,差异显著,本次干预有效,可以达到降低补习生考试焦虑的水平。

访谈的结果表明:在本次干预过程中改善了学生们的不合理认知、掌握了一定的缓解焦虑的方法技能,干预对学生起到了帮助的效果。

运用团体辅导为主的干预方案是可以降低实验组成员的考试焦虑状况的,此次干预达到了缓解焦虑效果的目的是有效的。本人认为与以下几个因素有关:

一是团体辅导这种方式的作用。团体辅导的方式符合中学生身心发展的特点,此阶段的个体渴望了解自己,渴望能与同龄人交流,可又有着不成熟的“羞怯”和独立性发展所带来的“怀疑权威”。在团体活动中,提供了与成员的交流机会,帮助他们在看清别人的同时也清楚地认识自己。

二是对认知、情绪和行为干预方法上的综合运用。个体本身是一个认知、情绪和行为的统一体,如果用一种单一的疗法只会对其中的一个维度起到作用。因此,本次干预综合运用认知、情绪、行为等多方面综合性的干预手段,针对考试焦虑的各大来源,更全面有效。

三是来自外部影响因素的干预。能造成考试焦虑的影响因素不仅仅来自个体内部,还来自外部环境。对此,家长学校的组建是本次团体辅导中又一不可或缺的环节。本次学生誓师大会之后的家长会是家长学校的形式举行的。

参考文献

[1] 田宝,郭德俊.考试自我效能感是考试焦虑影响考试成绩的中介变量.心理科学,2004,27(2):340-343

宁夏第五届基础教育教育教学课题研究成果 课题编号:JXKT-XL-01-025